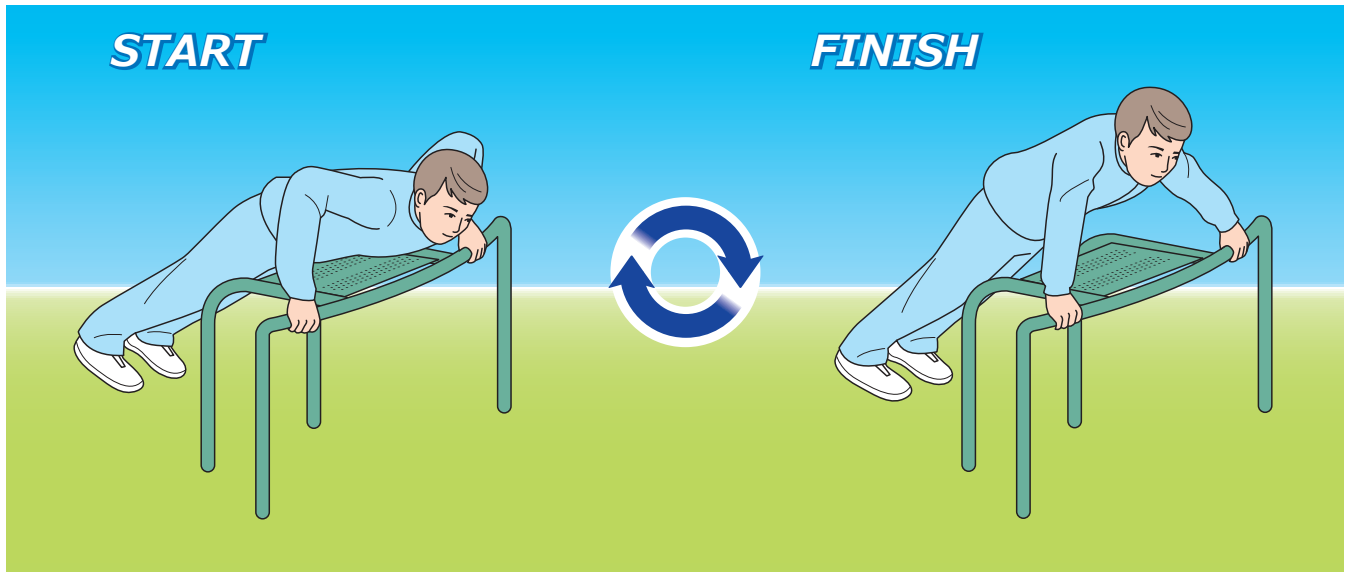


主に胸の筋肉 (大胸筋) を鍛える器具

なだらかに湾曲しているバーの部分を握り、腕立て伏せを行います。

高さがあるので地面で行うよりも負荷が少なく、女性や筋力の弱い人でも回数をこなすことができます。



ななめ腕立て

品番 **55-006** **290,000**円 (税抜)

サイズ: W1,200×D500×H650mm

質量: 約12kg

設置スペース: W4,185×D3,500mm

材質: スチール鋼管

塗装: 粉体塗装

製造国: 日本製

産業財産権申請中

※運賃、施工費は別途

使用説明ボード (1段式) (注意事項プレート付き)

品番 **88-001** **88,000**円 (税抜)

サイズ: W400×D40×H1,350mm (本体)

W300×D3×H445mm (プレート)

質量: 約12.5kg

設置スペース: W150×D150mm

材質: スチール鋼管 (本体)

アルミ複合版 (プレート)

塗装: 粉体塗装 (本体)

製造国: 日本製

※運賃、施工費は別途



HOW TO プレート (表面)

筋トレ・ストレッチ

ななめ腕立て

鍛えられる筋肉

筋トレアドバイス!

- 回数: 10~30回を、2~3セット、自分の体力に合わせて調整してください。
- 動作はゆっくり行いましょう。
- いきんだり、息を止めずに行いましょう。
- フィニッシュの頃、肘を伸ばしきる手前で戻すようにしましょう。
- 手首は曲げずに、伸ばして寝かしましょう。

バリエーション (応用編)

- 持ち手の幅を、セットごとに、広げたり狭くしたりしてみましょう。(原色の白い範囲で)

スタート

フィニッシュ

HEALTH & WELFARE NETWORK

注意事項プレート (裏面)

ご使用上の注意

いつも大切にお使いいただき ありがとうございます

△ ご使用前のご注意

- 怪我・病気・高齢・妊娠・リハビリ中・薬を服用されている方など、事前に医師の指導を仰ぎたい場合があります。
- 本製品は、補助器具、器具の取付している方などは、ご使用にならないでください。
- 食後すぐやアルコールを飲んでいる方は、ご使用にならないでください。
- フードマイカー・スカート・ひも付きの服などは、ご使用にならないでください。
- 自転車・バイク・リュックサック・ヘルメット・ス・靴箱・スカーフ・マフラー・帽子・携帯電話・鍵・財布など、貴重品や荷物を身につけてご使用にならないでください。
- フォーモングラップ・導線ケーブルが1本以上付いている場合は、ご使用にならないでください。
- 設置スペースは、ご使用にならないでください。
- 本製品により本製品の重量となる場合があります。必ず、お取り扱いの注意書きを必ずお読みください。
- 本製品に腐食・劣化・変形などがある場合は、ご使用を避け管理者に連絡してください。
- 本製品が泥などで汚れている場合は、適宜拭いてからご使用ください。

△ ご使用中のご注意

- 身体が痛くなるまで、やり過ぎにご注意ください。
- 十分な休息をとり、疲労が回復するまでには、必ず十分に休息をとり、器具に接触しないでください。
- 反動をつけたり、激しい動作を行わないでください。
- 手にまがめたり皮がむけむけたり筋肉痛になることがありますのでご注意ください。

△ ご使用後のご注意

- コーキングワックス・塗料などを塗ってご使用後は、水分・栄養・体臭をとりましょう。
- 部品が壊れたり、破損がひどい場合、ご連絡ください。
- 破損がひどい場合は、速やかに医師にご相談ください。

△ その他のご注意

- 怪我の責任においてご使用ください。
- 本製品は、補助器具・器具の取付・使用目的・使用人数以外の使用・方法はしないでください。
- 本製品を壊さないでください。(強い力・鋭い物・押し突っただり引っ掛かる、一つの部品を同時に複数箇所を握る、人の身体をさす、蒸らすなど)
- 個人での責任においてご使用ください。
- 設置スペースが確保されていることを確認してください。
- 本製品を壊さないでください。(強い力・鋭い物・押し突っただり引っ掛かる、一つの部品を同時に複数箇所を握る、人の身体をさす、蒸らすなど)

HEALTH & WELFARE NETWORK